

1. LYNXRACE OEIRAS 2025

A LYNXRACE é uma Corrida de Obstáculos. A LYNX OEIRAS de 09 de Novembro de 2025 é uma etapa da LIGA OCR PORTUGAL mas também uma prova para quem procura um evento desportivo para pura DIVERSÃO.

A LYNX OEIRAS tem duas distâncias e está por isso dividida em duas partes:

A PRIMEIRA PARTE do percurso tem os obstáculos mais divertidos e fáceis de executar. Ideal para quem procura DIVERSÃO. Excelente para adultos e crianças.

A SEGUNDA PARTE (o resto da distância) é para atletas que procuram um pouco mais de emoção e exigência. Continua a diversão mas o nível sobe.

Em termos competitivos, há duas provas a decorrer:

- a) Competição da LIGA OCR PORTUGAL
- b) Competição LYNX OEIRAS

Para a competição da LIGA OCR só podem inscrever-se atletas federados, as regras são as da federação e só podem competir (e conquistar pódios federados); Na LYNX COMPETITIVE, estão todos os outros atletas que se inscrevam em competição e terão seis pulseiras.

2. LOCAL

A LYNX OEIRAS 2025 realiza-se na encantadora Quinta de Cima do Palácio do Marquês.



3. INSCRIÇÕES

Os atletas podem inscrever-se em:

LIGA OCR PORTUGAL (só para atletas federados)
COMPETITIVE 10 KM
OPEN 5 KM

Em **COMPETITIVE**, os atletas estão a competir, **com tempo cronometrado** e terão de cumprir as regras na passagem pelos obstáculos. Ideal para quem gosta de **COMPETIÇÃO**.

Em **OPEN**, os atletas não estão a competir mas a **corrida é cronometrada** também. Ideal para quem procura **DIVERSÃO**.

	LYNX OEIRAS – 09 de Novembro		
	Até 30 de Abril	01 de Maio a 31 Agosto	01 Setembro a 27 Outubro
LIGA OCR PORTUGAL	25 euros	28 euros	30 euros
10 KM COMPETITIVE	25 euros	28 euros	30 euros
05 KM OPEN	17 euros	24 euros	27 euros

Data limite de inscrições: até 27 de Outubro (ou até esgotar)

PREÇOS ESPECIAIS

- a) Para Grupos ou Equipas que inscrevam mais do que 10 atletas. Por cada 10 atletas inscritos, oferta da 11^ª inscrição;

4. DIA DA PROVA

As provas começam sempre às 09h (primeira saída) excepto se for feito comunicado a alterar a hora. Aconselhamos a presença no local pelo menos às 07h30 para levantamento de KITS de atleta.

5. PERCURSOS

Os percursos serão anunciados duas semanas antes de cada prova e serão identificados com fitas amarelas penduradas e tabuletas amarelas com setas pretas que indicam mudanças de direção. Existe ainda a indicação para dividir as corridas de 5 e 10 km.

6. KITS DE ATLETA

Os Kits dos atletas podem ser levantados a partir do dia anterior à prova, no local, a partir das 15h e até às 19h. Ou no próprio dia a partir das 07h30 às 10h00.

7. REGRAS / OBSTÁCULOS

Para quem está a competir, os **OBSTÁCULOS** são todos obrigatórios. Quem não conseguir fazer os obstáculos e queira continuar em prova a pontuar para a competição terá de executar uma penalização (existem **DUAS** penalizações possíveis explicadas no ponto seguinte).

NOTAS:

- 1) Nenhum atleta que falhe um obstáculo pode passar para o próximo sem que seja controlado pelo Marshall;
- 2) Cada atleta pode tentar passar o obstáculo as vezes que quiser (excepto os de precisão);
- 3) O MARSHALL pode desqualificar um atleta se algum obstáculo não estiver a ser executado corretamente (e se o atleta se recusar a repetir). Exemplo: nos obstáculos de suspensão, os atletas só podem agarrar nos acessórios;
- 4) Nos obstáculos de suspensão, os atletas podem passar como conseguirem ou quiserem, desde que usem apenas as mãos e braços (excepto nos obstáculos "LOWRIG") e pegando apenas nos acessórios até tocar no sino (com as mãos) e não há obrigação de começar na primeira pega/furo/acessório. Os atletas só podem tocar no sino com as mãos;
- 5) Existirão obstáculos identificados como de tentativa única.

8. PENALIZAÇÕES

HÁ DOIS TIPOS DE PENALIZAÇÕES

- 1) **PULINHOS DE LINCE no local** (1 tentativa);
- 2) **CORTE DE PULSEIRA** e **PULINHOS DE LINCE no final**.

Na LYNX COMPETITIVE, cada atleta começa a prova com seis pulseiras coloridas. Por cada falha de obstáculo é cortada uma pulseira (ou penaliza no local). Após o último obstáculo, o atleta a quem tenha sido cortada uma ou duas pulseiras, terá de fazer uma distância por cada falha. Quem falhar mais do que cinco obstáculos fica afastado dos pódios.

Na LIGA OCR PORTUGAL, aplicam-se as regras da federação.

- LIGA ELITE tem três pulseiras, para todos os obstáculos. Três falhas desqualifica e uma ou duas, penalização no final;
- COMPETITIVE (restantes atletas a competir) terão seis pulseiras (poderão falhar 5 obstáculos) mas farão penalização no fim se falharem entre 1 e 5 obstáculos.

Os obstáculos de precisão terão penalização no local.

9. BRIEFING ANTES DA PROVA

Em cada prova será feito um briefing, às 08h40, onde todos os atletas que vão competir devem estar. Serão passadas informações relevantes que reforçam o que já está no GUIA DE ATLETA.

- Pormenores do **percurso**;
- Formato e regras das **penalizações**;
- Pormenor sobre **obstáculos** (forma de execução);
- Motivos de **desqualificações**;
- **Sinalética** ao longo do percurso e distâncias.

10. MOTIVOS PARA DESQUALIFICAÇÃO

Os atletas serão desqualificados quando:

1. não executarem os obstáculos segundo as regras da organização;
2. não respeitem as regras das penalizações;
3. não usem o dorsal (fita de cabeça) e estejam a competir;
4. falhem o percurso (engano);
5. falhem os controlos de tempo intermédios.

11. CONTROLO DE TEMPO

A meio do percurso, serão colocados controlos de tempo em locais identificados.

12. OBSTÁCULOS

Ao longo do percurso, vão estar juízes para confirmar que os obstáculos são realizados com sucesso e respeitando as regras da prova. Os atletas vão enfrentar obstáculos de força, perícia, equilíbrio, precisão e serão testados na sua resiliência e capacidade de adaptação.

13. SAÍDAS

Os primeiros atletas a sair são os que estão a competir na LIGA OCR PORTUGAL e depois quem está a competir na LYNX OEIRAS e só depois quem vai em fun (OPEN). Cada membro da equipa inscreve-se individualmente e seleciona a equipa que representa. (as primeiras equipas a inscrever-se saem primeiro).

ATENÇÃO! É obrigatório a inscrição das equipas ser feito em MAIÚSCULAS e respeitando espaços e o nome correto de cada equipa.

Exemplo: LYNXRACE CLUB (correto); LYNX CLUB (incorreto) LYNX RACE CLUB (incorreto)

Nota: quem não quiser sair na primeira vaga mas esteja no TOP 40, contacte a organização, antes de saírem as listas de saídas.

Local das inscrições: WWW.LYNXRACE.PT

ALTERAÇÃO DE INSCRIÇÕES

- Os atletas só podem fazer alterações na sua inscrição até 15 dias antes da prova, incluindo a passagem dessa inscrição para outra data LYNXRACE ou atleta;
- Em caso de alteração (mudança para outra prova/atleta), nos últimos 15 dias antes da prova, o atleta deverá pagar uma taxa de 5 euros; até ao limite de 3 dias antes do evento.
- Em caso de falta de comparência, a inscrição não pode ser reutilizada (excepto em caso de lesão, comprovada).

DEVOLUÇÕES

- Não são efetuadas devoluções de inscrições. Em caso de desistência, a inscrição pode ser transferida para outra LYNXRACE desde que seja feito dentro dos prazos e mediante as regras já definidas.

14. SAÍDA EM GRUPO

A saída para a prova será feita em grupo. Os atletas devem dirigir-se à hora marcada para uma “CAIXA DE SAÍDA” e só depois passarão para a “CAIXA DE PARTIDA”. Os atletas sairão a cada 5 minutos.

15. PRÉMIOS E PÓDIOS

Cada atleta inscrito recebe uma medalha de participação no fim da prova. Cada uma das corridas atribui pódios por equipas e individuais na classificação geral (M/F) e por age-group (M/F).

A) EM CADA ETAPA

PRÉMIOS/PÓDIOS INDIVIDUAIS (M/F)

TROFÉU para o pódio da geral

PRÉMIO FINANCEIRO para o pódio da classificação geral

1º classificado: 150 euros

2º classificado: 100 euros

3º classificado: 75 euros

MEDALHÕES para os pódios de age-group

AGEGROUP (9): 15-19; 20-24; 25-29; 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; +55

MEDALHA DE FINISHER para todos os atletas participantes.

PRÉMIOS/PÓDIOS POR EQUIPA

Troféu para as **3 melhores equipas** em competição. O critério para encontrar o pódio, será a soma das posições dos três primeiros atletas de cada equipa. A pontuação de cada atleta será a sua posição na corrida, na geral. Exemplo: um atleta que termine em primeiro lugar, ganha 1 ponto. Um atleta que fique em trigésimo nono, ganha 39 pontos. Somam-se os três melhores atletas de cada equipa e a equipa com menos pontos é a vencedora. Fator de desempate, ganha a equipa que tenha o atleta com melhor classificação.

16. ABASTECIMENTOS

Existirão abastecimentos adaptados a cada prova ao longo do percurso com água e o último no final da prova com água e frutas. Vão ser colocados CAIXOTES DO LIXO nos abastecimentos e depois também a 50 metros após o abastecimento e ainda no obstáculo seguinte, para evitar que as garrafas sejam atiradas para o chão.

17. DUCHES

O local dos duches serão anunciados em data mais próxima da prova. A utilização dos balneários está dependente de um horário. Consultem sempre o Guia de Atleta que é publicado em cada prova.

18. SEGUROS

Todos os atletas estão segurados.